

Surcharge de travail : que faire ?

Objectifs

- Mesurer objectivement la surcharge de travail
- Identifier les causes et les symptômes de la surcharge
- Dégager les solutions personnelles et organisationnelles

Public

Dirigeants d'entreprises, cadres dirigeants, cadres intermédiaires, enseignants et formateurs, responsables associatifs.

Formateur

Jean-François Dortier : Sociologue, fondateur et directeur de publication de *Sciences Humaines*, chef d'entreprise, formateur et conférencier, il est l'auteur de nombreux articles et livres dont : *Les humains, mode d'emploi* (2009), *L'homme cet étrange animal* (2012), *Le Cerveau et la Pensée* (décembre 2013).

RÉFÉRENCE DE LA FORMATION : SHF - SUR15



Durée 1 journée (7 heures)

Tarif (par personne et TTC)
Entreprises & collectivités territoriales : 840 €
Associations & particuliers : 570 €

Formation intra-entreprise sur demande.

Date et lieu :
Paris et région parisienne selon demande et nombres d'inscrits.

« Débordé » « surbooké », « dans le rouge », « au taquet », « c'est pour hier », etc., la richesse du vocabulaire suffirait à elle seule à indiquer la profondeur du mal. Tous les secteurs professionnels sont touchés. Partout il faut faire plus avec moins, se presser, courir, passer d'une activité à une autre, travailler dans l'urgence. Les conséquences sont connues : stress, fatigue, démotivation, perte de sens et burnout. Existe-t-il des moyens pour faire face à ce nouveau fléau des organisations ? S'il n'existe pas de solution miracle face aux contraintes qui pèsent sur les organisations, **il existe des démarches qui permettent de faire baisser la pression.**

Programme

1. Surcharge : causes et conséquence phénomène.

- La surcharge de travail, surcharge informationnelle : un phénomène généralisé
- Mesures objectives et subjectives : de la surcharge physique à la surcharge mentale.
- Les causes : contraintes économiques, montée des exigences collectives et personnelles.
- Ses manifestations : stress, fatigue chronique, démotivation, burnout et baisse de la performance.

2. Comment faire face.

- Les alertes et préventions.
- Ce qui dépend de moi : quelques règles d'or de l'organisation personnelle.
- Les choix stratégiques : supprimer, simplifier, renoncer.
- Ce qui dépend de nous : la redistribution des tâches, un enjeu de négociation.

Formule pédagogique

- Exposé théorique et synthétique
- Étude de cas à partir de situations-problèmes
- Partage d'expérience avec les participants
- Présentation de la boîte à outils et « bonnes pratiques »

Dossier pédagogique remis aux participants

Prochaine session :

Lieu et date à venir

Inscrivez-vous

Remplir le bulletin d'inscription et nous le renvoyer par email à :

formations@scienceshumaines.fr

ou bien par courrier postal à :

Sciences Humaines Formation, 38 rue Rantheaume, 89 000 Auxerre Cedex

Une convention de formation vous sera adressée pour l'organisme qui finance la formation.